

**இந்தப் பிரச்சனைகளை சமாளித்து எப்படி
“ஆரோக்கியமாக இருத்தல் வேண்டும்”**

- ◆ உமது முதுமைக்கான வாழ்க்கையை முன்னரேயே திட்டமிடல்
- ◆ வீட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ◆ பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழக்கமான நாளாந்த உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதனுடாக உங்களது சரீர உழைப்பில்லாத வாழ்க்கையிலிருந்து விலகியிருங்கள்
- ◆ ஆரோக்கியமான பொருத்தமான உணவு பழக்கவழக்கங்களில் கவனமாக இருத்தல்
- ◆ ஏதாவது நோயினால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சரியான மருத்துவ ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- ◆ மதுபானம், போதைவஸ்து பாவனை மற்றும் புகைத்தலை தவிர்த்து விடுங்கள்
- ◆ கிரமமான மருத்தவ பரிசோதனைகள், விழிப்புணர்வு மற்றும் உதவக்கூடிய சாதனங்களுடாக வயோதிப காலத்தில் உடல் இயலாமை ஏற்படுவதை குறைத்தல்
- ◆ முதியவர்களுக்கான நட்புறவான வீட்டு சூழலினை ஏற்படுத்துவதனுடாக விபத்துக்களை குறைத்தல்
- ◆ குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினருடன் செயலிலான, இணைக்கமான மற்றும் கூட்டிணைவான உறவு முறையினை உறுதி செய்துகொள்ளல்.
- ◆ சிறந்த மனநல நன்மை கருதி சிறந்த மத மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆன்மிக நிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ளல்



**Directorate of Youth
Elderly & Disability**



**இளைஞர்கள், வயோதிபர்கள் மற்றும்
வயதுவந்தோர் பணிப்பாளர் அலுவலகம்**

சுகாதார அமைச்சு

இல. 26, சங்கரராஜா மாவத்தை,
கொழும்பு
இலங்கை

0112-675449

மின்னஞ்சல்:- diyed160@gmail.com

**ஆரோக்கியமான
வயோதிபகால
வாழ்க்கையை
இலக்காகக்
கொண்டு**



இளைஞர்கள்,
வயோதிபர்கள் மற்றும்
வயதுவந்தோர் பணிப்பாளர்
அலுவலகமிருந்து

ஒரு செய்தி

எங்கள் முதிர் வயது வாழ்வில் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்



உங்களது ஓய்வு பெற்ற வாழ்க்கையில்,
உங்களது சொந்த உடல் நலத்தை
கவனித்துக் கொள்வது அவசியமானதாகும்.

ஒரு சில கருத்துக்கள் உங்களது முதிர்வான
மற்றும் ஓய்வான வாழ்வில்
மகிழ்ச்சியையும், இணக்கப்பாடானதாகவும்
மற்றும் செயற்பாட்டு ரீதியாகவும் இருத்தல்
வேண்டும்.

உமது ஓய்வு பெறும் வாழ்வை ஏற்றுக்
கொள்வதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும்

ஒருவர் இளம் பராயத்திலிருந்தே அவர்/
அவருடைய வயோதிப வாழ்க்கை பற்றி
திட்டமிட ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

வலுவான குடும்ப பிணைப்பு, சேமிப்பு,
ஓய்வூதியத் திட்டம், சிரமமான
உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகள்
ஆகியவை இதில் உதவலாம்.

இபற்றின்றே நீங்கள் இதைப்
சிந்திக்காவிட்டால், நீங்கள்
தாமதமாக இல்லை சிந்தியுங்கள்

உமது உடல் நலத்தை வயோதிப காலத்தில் எந்தெந்த நோய் பாதிக்கலாம்?

- ◆ இருதய நோய்கள் மற்றும் குருதி குழாய் நோய்கள்
- ◆ நீரிழிவு நோய்கள் மற்றும் அதனோடிணைந்த நிலைமைகள்
- ◆ பக்கவாதம், மூட்டுவாதம் மற்றும் ஏனைய நரம்பியல் நோய்கள்
- ◆ அஸ்துமா மற்றும் ஏனைய சுவாச நோய்கள்
- ◆ மூட்டு நோய்கள் மற்றும் ஏனைய இயங்குதல் தொடர்பான பிரச்சனைகள்
- ◆ புற்றுநோய்கள்
- ◆ குறைவான கண்பார்வை மற்றும் காது கேளாமை
- ◆ தகவல் தொடர்பாடல் சிக்கல்கள்
- ◆ மன அழுத்தம் மற்றும் ஏனைய மனநல பிரச்சனைகள்
- ◆ சிறுநீர், பிறப்புறுப்பு சம்பந்தமான நோய்கள் மற்றும் பெண்களின் பெண்ணோயியல் சம்பந்தமான நோய்கள்
- ◆ பாலுறவு பிரச்சனைகள்

ஏன் இந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன?

- ◆ வயோதிப வாழ்க்கைக்கான ஆயத்தமின்மை
- ◆ விழிப்புணர்வு இன்மை
- ◆ உடல் உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை
- ◆ ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகள்
- ◆ தனிமையுணர்வு மற்றும் மனநல பிரச்சனைகள்
- ◆ மதுபானம், போதைப்பொருட்கள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புகைத்தல்
- ◆ சுகாதார பிரச்சனைகள் மற்றும் மருத்தவ ஆலோசனைகளை புறக்கணித்தல்
- ◆ வீட்டில் இடம்பெறும் மற்றும் ஏனைய விபத்துக்கள்

